

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang peneliti ambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang dalam Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-kupu.
2. Terdapat Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Renang dalam Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-kupu.
3. Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok dengan Kecepatan Renang dalam Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-kupu.
4. Terdapat Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togok Secara Bersamaan dengan Kecepatan Renang dalam Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-kupu.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para atlet cabang olahraga renang khususnya renang gaya kupu-kupu, jika ingin meningkatkan kualitas kecepatan renang diharapkan lebih giat melatih komponen kondisi fisik daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok .
2. Dengan hasil penelitian yang didapat ini agar para pembina dan pelatih cabang olahraga renang khususnya renang gaya kupu-kupu diharapkan bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap kecepatan renang seperti daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok yang memiliki

hubungan terhadap kecepatan renang. Selain itu para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya.

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga renang, penulis sarankan untuk meneliti komponen kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang terhadap kecepatan renang dengan gaya yang lainnya seperti gaya dada, gaya bebas dan lainnya.
4. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya kedepannya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam. Hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.